

旬の素材で おいしいレシピ

わかばクッキング教室
十河 絹子

可愛いくて涼しげ
すいかのソルベ



材 料（3～4人分）

- 小玉すいか …………… 1/2個
- ガムシロップ …………… 約50ml
（なければ砂糖 大さじ5）
- トッピング用フルーツ …… 適量
（メロン・ぶどう・パイナップルなどお好みで）

作 り 方

- ①すいかの皮を1cmくらい残すように中身をくり抜き、分量のガムシロップとともにミキサーにかけ、バットやジップロックにうつして冷凍庫へ入れ、すいかの皮はビニール袋に入れて冷凍庫へ入れます。
- ②①が固まりかけたらフォークでかき混ぜ再び冷凍庫に入れます。これを2回くり返して好みの細かさになったら、①の皮にふんわり盛りいれます。
- ③②に食べやすく切ったトッピング用フルーツを彩りよく飾ります。

*お好みでミントやフルーツゼリー、アイスクリームなどをトッピングするのもおすすめです。



保存食にもなって栄養満点
ゴーヤの佃煮

材 料

- ゴーヤ …………… 500g
- ちりめんじゃこ …………… 30g
- 削りかつお …………… 20g
- いりごま …………… 大さじ3

- ④
 - 三温糖 …………… 100g
 - しょうゆ …………… 100ml
 - みりん …………… 50ml
 - 酢 …………… 50ml

作 り 方

- ①ゴーヤはタテ半分に切り、種とワタを除いて5ミリ程度の厚さに切ります。
- ②鍋にお湯を沸かし①を入れて茹でた後、しっかり水気を絞ります。
- ③鍋に②を入れて煮立て、④を入れてひと煮し、ちりめんじゃこを加え、時々混ぜながら煮汁がなくなるまで煮詰めます。
- ④③に削りかつおを入れて、最後にいりごまを入れてできあがりです。

